

Tips to prevent constipation

Are you constipated?

Some people do not have a bowel movement each day. If the stool is soft, you are probably not constipated. Constipation is a dry, hard stool that is hard to pass.

Avoid using laxatives, mineral oil, suppositories or enemas unless prescribed by your doctor.

Check with your doctor to make sure the problem is constipation and not something else.

To prevent constipation:

Exercise every day.

Drink six to eight glasses of fluids daily (examples: water, 100% fruit juice and lowfat milk).

Allow enough time to use the toilet. Eating and drinking often stimulates bowel movements. After meals may be a good time.

Increase the amount of fiber in the diet slowly.

To increase fiber:

Eat more fresh fruits and vegetables.

Include dried beans and peas once or twice a week.

Use more whole grain breads and crackers (whole wheat, rye, pumpernickel, oatmeal and graham), whole grain cereals (oatmeal, and bran), and brown rice, bulgur and whole wheat pasta.



To increase fiber (more):

Substitute whole wheat flour for 1/4 to 1/2 of the white flour in recipes.

Read bread labels carefully. Look for "100% whole wheat flour" instead of "enriched wheat flour" or "wheat flour."

High fiber snack ideas*

Apples and pears with skin, orange sections and berries

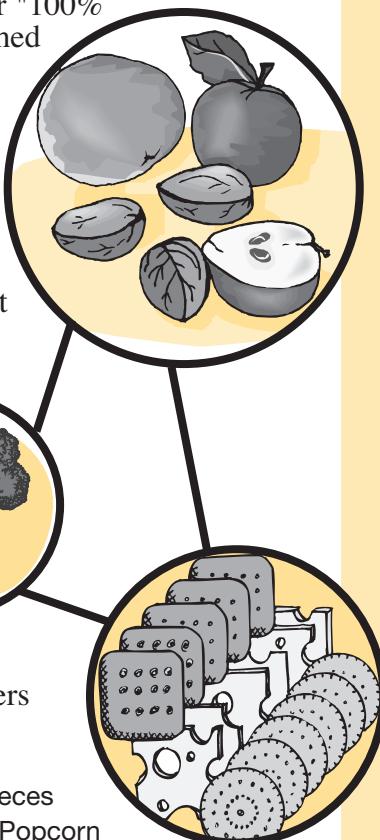
Bran, oatmeal, corn and whole wheat muffins

Lightly seasoned popcorn

Toasted strips of whole grain bread

Carrots, celery, broccoli, cauliflower, zucchini and other raw vegetables

Graham, rye and whole wheat crackers with cheese or peanut butter



* Cut fruits and vegetables into small pieces and remove the skin for small children. Popcorn and nuts are not recommended for small children because of the danger of choking.



Iowa Department of Public Health
Iowa WIC Program

Sugerencias para prevenir el estreñimiento

¿Padece usted del estreñimiento?

Algunas personas no tienen una evacuación fecal todos los días. Si el excremento es blando, usted probablemente no tiene estreñimiento. El estreñimiento significa un excremento seco y duro que es difícil de pasar.

Evite el uso de laxantes, aceite mineral, supositorios o enemas al menos que los recete su médico.

Hable con su médico para asegurarse que el problema es el estreñimiento y no algo más serio.

Maneras de prevenir el estreñimiento

Hacer ejercicio diariamente.

Tomar de seis a ocho vasos de líquidos diariamente (por ejemplo: agua, jugo 100% de fruta y leche descremada).

Permitir suficiente tiempo para ir al baño.

Comer y tomar líquidos frecuentemente estimula la evacuación fecal. Después de las comidas puede ser el mejor momento.

Incrementar la cantidad de fibra en la dieta lentamente.

Para incrementar la fibra:

Comer más frutas y vegetales frescos.

Incluir los frijoles y chícharos secos una o dos veces a la semana.

Comer más panes y galletas integrales (trigo, centeno, centeno negro, avena y graham), cereales integrales (avena, salvado), y arroz café, bulgur, y pasta de trigo integral.



Para incrementar la fibra (más):

Sustituir con harina de trigo integral $\frac{1}{2}$ a $\frac{1}{4}$ de la harina blanca en las recetas.

Leer las etiquetas de pan cuidadosamente. Busque "100% harina de trigo integral" en lugar de "harina de trigo enriquecida" o "harina de trigo."

Sugerencias de bocadillos altos en fibra*

Manzanas y peras con las cáscaras, rebanadas de naranja y bayas

Salvado, avena, maíz y panquecitos de trigo integral

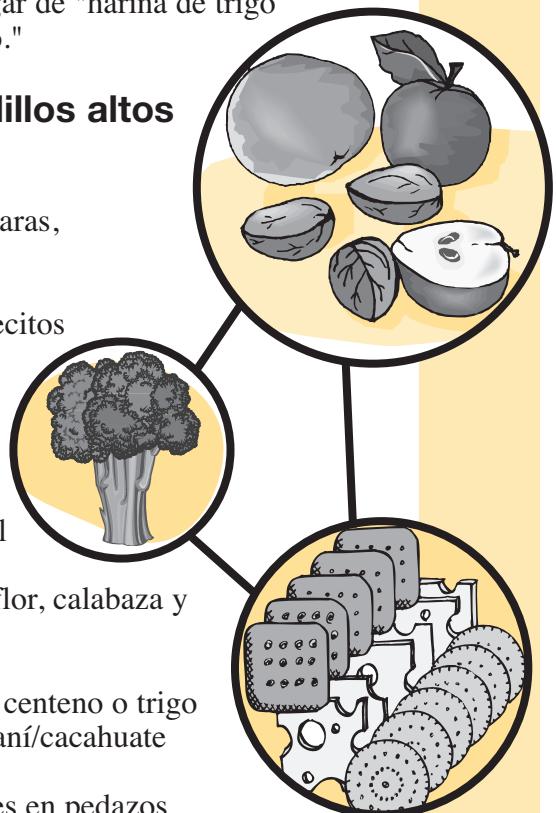
Palomitas con poco sazón/aderezo

Trozos tostados de pan integral

Zanahorias, apio, brócoli, coliflor, calabaza y otros vegetales crudos

Galletas integrales de graham, centeno o trigo con queso o mantequilla de maní/cacahuate

*Corte las frutas y los vegetales en pedazos pequeños y remueva la cáscara para los niños pequeños. Las palomitas y nueces no se recomiendan para niños pequeños debido al peligro de ahogarse.



Iowa Department of Public Health
Iowa WIC Program